**Renforcement musculaire**

**Type d’entrainement**  : prise de masse, endurance musculaire,

**Contraintes** (douleurs, blessures, manque de matériel, etc.)

**Matériel disponible** (haltères, bandes élastiques, machines, poids du corps)

**Niveau d’activité** (débutant, intermédiaire, avancé)

**SI prise de masse ou endurance musculaire + haltères et machine + débutant =**

### ****🗓️ programme pour debutant****

#### **Jour 1 – Haut du corps**

1. **Chest press (machine)**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Rowing assis (machine)**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
3. **Développé épaules (machine ou haltères)**
   * 3 séries de 8-12 répétitions
4. **Curl biceps (haltères ou poulie basse)**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
5. **Extension triceps à la poulie**
   * 3 séries de 10-12 répétitions

#### **Jour 2 – Bas du corps + abdos**

1. **Leg press (machine)**
   * 4 séries de 10-15 répétitions
2. **Leg curl (ischio) – machine**
   * 4 séries de 10-15 répétitions
3. **Extension mollets debout (machine)**
   * 4 séries de 12-20 répétitions
4. **Crunchs au sol**
   * 3 séries de 20-25 répétitions
5. **Planche (30 à 60 sec)**
   * 3 séries (maintien 30 à 60 secondes)

#### **Jour 3 – Full body**

1. **Chest press (machine)**
   * 3 séries de 8-12 répétitions
2. **Squat avec haltères**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
3. **Rowing un bras avec haltère**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
4. **Shoulder press (haltères)**
   * 3 séries de 8-12 répétitions
5. **Gainage (planche ou planche latérale)**
   * 3 séries de 30-45 secondes

### ****🗓️ programme pour intermmediaire****

**Si prise de masse ou endurance musculaire + haltères et machine + intermédiaire =**

#### **Jour 1 – Poitrine + Triceps**

1. **Chest press**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Écarté couché avec haltères**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
3. **Dips assistés**
   * 3 séries de 6-10 répétitions
4. **Extension triceps poulie**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
5. **Kickback triceps (haltère)**
   * 3 séries de 12-15 répétitions

#### **Jour 2 – Dos + Biceps**

1. **Tirage vertical (machine)**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Rowing assis (machine)**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
3. **Curl biceps haltères**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
4. **Curl marteau (haltères)**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
5. **Curl poulie basse**
   * 3 séries de 12-15 répétitions

#### **Jour 3 – Jambes + Abdos**

1. **Leg press**
   * 4 séries de 10-15 répétitions
2. **Leg curl (machine)**
   * 4 séries de 10-12 répétitions
3. **Fentes avec haltères**
   * 3 séries de 10 répétitions par jambe
4. **Crunch au sol ou machine**
   * 3 séries de 20-25 répétitions
5. **Relevé de jambes suspendu**
   * 3 séries de 15-20 répétitions

#### **Jour 4 – Épaules + Full body**

1. **Shoulder press**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Élévations latérales**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
3. **Élévations frontales**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
4. **Squats haltères**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
5. **Planche (core)**
   * 3 séries de 30-45 secondes

### ****🗓️ Programme pour pro****

**Si prise de masse ou endurance musculaire + haltères et machine + avancé =**

#### **Jour 1 – Poitrine**

1. **Chest press**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Développé incliné (machine)**
   * 3 séries de 8-12 répétitions
3. **Écarté couché (haltères)**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
4. **Pompes (si possible)**
   * 3 séries de 15-20 répétitions

#### **Jour 2 – Dos**

1. **Rowing assis (machine)**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Tirage horizontal (poulie)**
   * 3 séries de 8-12 répétitions
3. **Rowing un bras haltère**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
4. **Gainage lombaire (hyperextensions)**
   * 3 séries de 15-20 répétitions

#### **Jour 3 – Jambes**

1. **Leg press**
   * 4 séries de 10-15 répétitions
2. **Fentes avec haltères**
   * 3 séries de 10 répétitions par jambe
3. **Leg curl**
   * 4 séries de 10-12 répétitions
4. **Mollets assis (machine)**
   * 4 séries de 12-20 répétitions
5. **Crunchs**
   * 3 séries de 20-25 répétitions

#### **Jour 4 – Épaules + abdos**

1. **Développé épaules (haltères)**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Élévations latérales**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
3. **Élévations postérieures (oiseaux)**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
4. **Crunchs**
   * 3 séries de 20-25 répétitions
5. **Planche**
   * 3 séries de 30-45 secondes

#### **Jour 5 – Bras (biceps & triceps)**

1. **Curl biceps haltères**
   * 4 séries de 10-12 répétitions
2. **Curl marteau**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
3. **Triceps à la poulie**
   * 3 séries de 10-12 répétitions
4. **Dips assistés**
   * 3 séries de 6-10 répétitions
5. **Kickback triceps**
   * 3 séries de 12-15 répétitions

**SANS MARERIELES**

**SI prise de masse ou endurance musculaire + poids du corps et bandes élastiques + débutant =**

### ****Programme sur 3 jours (Débutant)****

#### **Jour 1 – Haut du corps (Poitrine, épaules, triceps)**

1. **Pompes (poids du corps)**
   * 3 séries de 8-12 répétitions  
     Si trop difficile, fais-les sur les genoux ou contre un mur pour réduire l'intensité.
2. **Pompes avec bande élastique (sur le dos)**
   * 3 séries de 10-12 répétitions  
     Place la bande autour de ton dos pour ajouter de la résistance.
3. **Élévations latérales avec bande élastique**
   * 3 séries de 12-15 répétitions  
     Maintiens une tension constante sur la bande pendant l’élévation.
4. **Extensions triceps avec bande élastique**
   * 3 séries de 12-15 répétitions  
     Fixe la bande sous tes pieds et tire les poignées vers le haut pour travailler les triceps.
5. **Planche (gainage)**
   * 3 séries de 20-30 secondes  
     Maintiens la position de la planche, en veillant à bien contracter ton ventre et tes fessiers.

#### **Jour 2 – Bas du corps (Jambes, fessiers, mollets)**

1. **Squats au poids du corps**
   * 3 séries de 12-15 répétitions  
     Fais des squats avec une bonne forme, en gardant les genoux alignés avec les pieds.
2. **Fentes avant (poids du corps)**
   * 3 séries de 10-12 répétitions par jambe  
     Effectue des fentes en avançant une jambe, puis reviens à la position de départ.
3. **Pont fessier avec bande élastique**
   * 3 séries de 12-15 répétitions  
     Place la bande autour de tes genoux et effectue un pont fessier, en serrant les fesses en haut.
4. **Mollets debout avec bande élastique**
   * 3 séries de 15-20 répétitions  
     Place la bande sous tes pieds et fais des élévations des mollets tout en maintenant la tension.
5. **Planche latérale (gainage)**
   * 3 séries de 15-20 secondes de chaque côté  
     Maintiens une position latérale stable, en contractant les abdominaux et en gardant le corps aligné.

#### **Jour 3 – Full body (Totalité du corps)**

1. **Pompes inclinées avec bande élastique**
   * 3 séries de 8-12 répétitions  
     Fais des pompes sur un banc ou une chaise, avec la bande ajoutée pour une résistance supplémentaire.
2. **Squats avec bande élastique**
   * 3 séries de 12-15 répétitions  
     Place la bande autour de tes genoux pour ajouter de la résistance et favoriser l'activation des fessiers.
3. **Rowing avec bande élastique (debout)**
   * 3 séries de 12-15 répétitions  
     Fixe la bande sous tes pieds et tire-la vers ton torse pour simuler un mouvement de rowing.
4. **Fentes latérales avec bande élastique**
   * 3 séries de 12 répétitions par jambe  
     Place la bande autour de tes genoux et fais des fentes latérales pour solliciter les hanches et les fessiers.
5. **Planche (gainage dynamique)**
   * 3 séries de 20-30 secondes  
     Ajoute des variations comme des mouvements de pieds ou de mains pour plus de challenge.

**Si prise de masse ou endurance musculaire + poids du corps et bandes élastiques + intermédiaire =**

### ****Programme sur 4 jours (Intermédiaire)****

#### **Jour 1 – Poitrine + Triceps**

1. **Pompes classiques avec bande élastique**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Écarté couché avec bande élastique**
   * 3 séries de 12-15 répétitions  
     Utilise la bande pour une résistance accrue à l’écarté.
3. **Dips assistés avec bande élastique**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
4. **Extensions triceps avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions
5. **Kickback triceps avec bande élastique**
   * 3 séries de 12-15 répétitions

#### **Jour 2 – Dos + Biceps**

1. **Rowing avec bande élastique (debout)**
   * 4 séries de 12-15 répétitions
2. **Tirage horizontal avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Fixe la bande sous tes pieds et tire vers toi.
3. **Curl biceps avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Ajoute de la résistance avec la bande pour maximiser l'effort.
4. **Curl marteau avec bande élastique**
   * 3 séries de 12-15 répétitions
5. **Planche dynamique**
   * 3 séries de 30-45 secondes

#### **Jour 3 – Jambes + Abdos**

1. **Squats avec bande élastique autour des genoux**
   * 4 séries de 12-15 répétitions
2. **Fentes avant avec bande élastique**
   * 4 séries de 10-12 répétitions par jambe
3. **Pont fessier avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions
4. **Crunchs avec bande élastique**
   * 4 séries de 15-20 répétitions  
     Place la bande derrière ta tête pour ajouter de la résistance.
5. **Relevé de jambes suspendu (si possible)**
   * 3 séries de 15-20 répétitions

#### **Jour 4 – Full body**

1. **Pompes avec bande élastique**
   * 4 séries de 8-12 répétitions
2. **Squats sautés avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions
3. **Rowing avec bande élastique (debout)**
   * 4 séries de 12-15 répétitions
4. **Fentes latérales avec bande élastique**
   * 4 séries de 12 répétitions par jambe
5. **Planche dynamique avec mouvement de bras et jambes**
   * 3 séries de 30-45 secondes

**Si prise de masse ou endurance musculaire + poids du corps et bandes élastiques + avancé**

### ****Programme sur 5 jours (avancé)****

#### **Jour 1 – Poitrine + Triceps**

1. **Pompes classiques avec bande élastique**
   * 4 séries de 8-12 répétitions  
     Place la bande autour de ton dos pour ajouter de la résistance.
2. **Pompes inclinées avec bande élastique**
   * 4 séries de 10-12 répétitions  
     Place tes mains sur une surface surélevée et ajoute de la résistance avec la bande.
3. **Écarté couché avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Utilise la bande élastique pour un travail optimal sur la poitrine.
4. **Dips assistés avec bande élastique**
   * 4 séries de 8-12 répétitions  
     Utilise la bande pour te soutenir tout en faisant des dips.
5. **Extensions triceps à la poulie avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Fixe la bande sous tes pieds et fais des extensions des triceps en tirant la bande vers le haut.
6. **Kickback triceps avec bande élastique**
   * 3 séries de 12-15 répétitions  
     Effectue l'exercice avec la bande pour cibler l'arrière des bras.

#### **Jour 2 – Dos + Biceps**

1. **Rowing avec bande élastique (debout)**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Fixe la bande sous tes pieds et tire la bande vers toi, en gardant une bonne posture.
2. **Tirage horizontal avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Fixe la bande à un point stable et tire vers ton torse pour simuler un rowing.
3. **Curl biceps avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Maintiens une bonne posture et garde la tension sur la bande pendant le mouvement.
4. **Curl marteau avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Utilise la bande pour travailler les biceps sous un autre angle.
5. **Planche dynamique avec mouvement de bras**
   * 3 séries de 30-45 secondes  
     Effectue des variations comme des mouvements alternés des bras pour renforcer le core.

#### **Jour 3 – Jambes + Abdos**

1. **Squats avec bande élastique autour des genoux**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Place la bande autour de tes genoux pour activer davantage les fessiers et les hanches.
2. **Fentes avant avec bande élastique**
   * 4 séries de 10-12 répétitions par jambe  
     Place la bande sous ton pied avant pour augmenter la résistance pendant les fentes.
3. **Pont fessier avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Enroule la bande autour de tes genoux pour ajouter de la résistance lors de la montée.
4. **Mollets debout avec bande élastique**
   * 4 séries de 15-20 répétitions  
     Utilise la bande sous les pieds pour ajouter de la résistance aux élévations de mollets.
5. **Crunchs avec bande élastique**
   * 4 séries de 15-20 répétitions  
     Place la bande derrière ta tête pour ajouter une résistance supplémentaire.
6. **Relevé de jambes suspendu**
   * 3 séries de 15-20 répétitions  
     Si tu as un point d'ancrage, fais des relevés de jambes pour travailler les abdos inférieurs.

#### **Jour 4 – Épaules + Abdos**

1. **Développé épaules avec bande élastique**
   * 4 séries de 8-12 répétitions  
     Place la bande sous tes pieds et effectue un développé pour travailler les deltoïdes.
2. **Élévations latérales avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Garde la tension constante pendant l’élévation pour maximiser l'activation des épaules.
3. **Élévations frontales avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Utilise la bande pour travailler l'avant de l'épaule.
4. **Oiseaux (élévations postérieures) avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Cible les épaules arrière pour un développement complet.
5. **Planche dynamique (gainage)**
   * 3 séries de 30-45 secondes  
     Ajoute des mouvements comme des rotations ou des mouvements de jambes pour renforcer le core.

#### **Jour 5 – Full body (Totalité du corps)**

1. **Pompes avec bande élastique autour du dos**
   * 4 séries de 8-12 répétitions  
     Ajoute de la résistance avec la bande pour intensifier les pompes.
2. **Squats sautés avec bande élastique**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Ajoute un saut pour travailler la puissance et les muscles du bas du corps.
3. **Rowing avec bande élastique (debout)**
   * 4 séries de 12-15 répétitions  
     Utilise la bande pour renforcer le dos.
4. **Fentes latérales avec bande élastique**
   * 4 séries de 12 répétitions par jambe  
     Place la bande autour de tes genoux pour un défi supplémentaire.
5. **Gainage dynamique (planche avec rotations)**
   * 3 séries de 30-45 secondes  
     Effectue des planches avec des rotations de hanches pour travailler plus intensément le core.

**Sports de bien-être / discipline corporelle**

* Yoga
* **🧘‍♀️ Programme de Yoga - 5 jours (30 à 45 min / jour)**

| **Jour** | **Séance** | **Objectif principal** |
| --- | --- | --- |
| **Lundi** | Hatha Yoga Doux | Éveil du corps, respiration |
| **Mardi** | Vinyasa Flow Débutant | Renforcement doux, mobilité |
| **Mercredi** | Yoga pour le dos et la posture | Soulager tensions, redresser la posture |
| **Jeudi** | Yin Yoga | Étirement profond, relâchement |
| **Vendredi** | Power Yoga léger | Tonification douce, équilibre |
| **Samedi** | (Optionnel) Méditation + Pranayama | Calme mental, contrôle du souffle |
| **Dimanche** | Repos ou balade en conscience | Récupération active |

* **Pilates**
* **Programme de Pilates - 5 jours (30 à 45 min / jour)**

| **Jour** | **Séance** | **Objectif principal** |
| --- | --- | --- |
| **Lundi** | Pilates de base – Centre & respiration | Renforcement du « core », contrôle du souffle |
| **Mardi** | Pilates bas du corps | Cuisses, fessiers, stabilité pelvienne |
| **Mercredi** | Stretching & mobilité en Pilates | Étirements actifs, mobilité articulaire |
| **Jeudi** | Pilates haut du corps & posture | Épaules, dos, bras, posture |
| **Vendredi** | Pilates complet + gainage | Travail global, ceinture abdominale |
| **Samedi** *(optionnel)* | Routine douce avec ballon | Stabilité et contrôle |
| **Dimanche** | Repos actif ou marche consciente | Récupération et détente |

* Tai-chi
* **Programme Tai-Chi – 5 jours (20 à 30 min / jour)**

| **Jour** | **Séance** | **Objectif principal** |
| --- | --- | --- |
| **Lundi** | Postures de base + respiration consciente | Ancrage, conscience du souffle |
| **Mardi** | Enchaînement "Forme 8" (forme courte) | Fluidité, mémorisation des gestes simples |
| **Mercredi** | Mouvement lent + ancrage dans le sol | Équilibre, mobilité articulaire |
| **Jeudi** | Application martiale lente (Tai-Chi Chuan) | Concentration, gestuelle maîtrisée |
| **Vendredi** | Forme complète + Qi Gong d’éveil | Circulation énergétique, sérénité mentale |
| **Samedi** *(optionnel)* | Tai-Chi méditatif en plein air | Méditation en mouvement, apaisement |
| **Dimanche** | Repos ou marche lente consciente | Récupération naturelle |

* Qi Gong
* **Programme de Qi Gong – 5 jours (20 à 30 min / jour)**

| **Jour** | **Séance** | **Objectif principal** |
| --- | --- | --- |
| **Lundi** | Échauffement énergétique + 8 pièces de Brocart | Éveil du corps, tonification des organes |
| **Mardi** | Qi Gong des 5 animaux (Wu Qin Xi) – partie 1 | Mobilité, fluidité, activation douce |
| **Mercredi** | Respiration abdominale + mouvements statiques | Détente du système nerveux, enracinement |
| **Jeudi** | Qi Gong pour renforcer les reins et l’immunité | Énergie vitale, longévité |
| **Vendredi** | Qi Gong des méridiens + automassages | Circulation énergétique, détente musculaire |
| **Samedi** *(optionnel)* | Qi Gong méditatif debout (Zhan Zhuang) | Concentration, ancrage, puissance interne |
| **Dimanche** | Marche Qi Gong lente ou repos | Récupération énergétique, conscience du souffle |

* Stretching
* **Programme Stretching – 5 jours (20 à 30 min / jour)**

| **Jour** | **Séance** | **Objectif principal** |
| --- | --- | --- |
| **Lundi** | Stretching global du corps (full body) | Détente générale, allongement musculaire |
| **Mardi** | Étirements du bas du corps | Fessiers, quadriceps, ischios, mollets |
| **Mercredi** | Étirements du haut du corps | Dos, épaules, nuque, bras |
| **Jeudi** | Stretching actif + mobilité articulaire | Souplesse dynamique, fluidité |
| **Vendredi** | Stretching profond & relaxation | Postures longues tenues (Yin-like) |
| **Samedi** *(optionnel)* | Stretching matinal 10-15 min | Éveil musculaire en douceur |
| **Dimanche** | Repos ou étirements libres | Auto-écoute et libération corporelle |

Karate

**Programme Karaté – 5 jours (30 à 45 min / jour)**

| **Jour** | **Séance** | **Objectif principal** |
| --- | --- | --- |
| **Lundi** | Kihon (techniques de base) | Apprentissage des coups de poing, blocages, positions |
| **Mardi** | Enchaînements + déplacements (Kihon Waza) | Coordination, équilibre, enchaînements fluides |
| **Mercredi** | Kata de base (ex. : Heian Shodan) | Mémorisation, précision, respiration |
| **Jeudi** | Kumite sans contact (combat simulé) | Vitesse, distance, timing, respect |
| **Vendredi** | Renforcement + souplesse spécifique | Gainage, jambes, étirements, explosivité |
| **Samedi** *(optionnel)* | Révision libre + shadow karaté | Maîtrise personnelle |
| **Dimanche** | Repos ou méditation Zen | Esprit du karaté, recentrage |

### 2. ****Boxe (Anglaise & Kick-boxing / Full-contact)****

**Programme type (5 jours)**

* **Lundi** : Cardio + shadow boxing
* **Mardi** : Techniques de poings/pieds + sac de frappe
* **Mercredi** : Renfo musculaire + gainage
* **Jeudi** : Sparring (léger ou simulation)
* **Vendredi** : Coordination + esquives + souplesse

### 🥋 3. ****Taekwondo****

**Programme type (5 jours)**

* **Lundi** : Techniques de jambes (Chagi)
* **Mardi** : Séquences de combat + flexibilité
* **Mercredi** : Poomsae (formes) + équilibre
* **Jeudi** : Cardio + travail des réflexes
* **Vendredi** : Simulations de combat + renforcement jambes

### 🤼‍♂️ 4. ****Judo****

**Programme type (5 jours)**

* **Lundi** : Ukemi (chutes) + déplacements
* **Mardi** : Techniques de projection (nage waza)
* **Mercredi** : Renforcement + gainage
* **Jeudi** : Combat au sol (ne waza)
* **Vendredi** : Randori (combat libre contrôlé)

### 🐉 5. ****Kung-Fu / Wushu (Shaolin, Sanda)****

**Programme type (5 jours)**

* **Lundi** : Postures + techniques de base
* **Mardi** : Formes traditionnelles (taolu)
* **Mercredi** : Souplesse + Qi Gong
* **Jeudi** : Sanda (combat avec règles)
* **Vendredi** : Enchaînements + saut + arme légère (selon niveau)

### 🥋 6. ****Ju-jitsu & Brazilian Jiu-jitsu (BJJ)****

**Programme type (5 jours)**

* **Lundi** : Mouvements au sol (escapes, gardes)
* **Mardi** : Techniques de soumission
* **Mercredi** : Sparring technique
* **Jeudi** : Tactique en combat réel
* **Vendredi** : Mobilité, respiration, récupération

Entraînement pour femme

**SI prise de masse ou endurance musculaire + haltères et machine + débutant =**

**Jour 1 – Haut du corps**

1. **Chest press (machine)**
   * 4 séries de **8–12 rép.**
2. **Écarté couché haltères**
   * 3 séries de **12–15 rép.**
3. **Rowing assis (machine)**
   * 4 séries de **8–12 rép.**
4. **Développé épaules (haltères)**
   * 3 séries de **12–15 rép.**
5. **Curl biceps (haltères)**
   * 3 séries de **10–12 rép.**
6. **Extension triceps à la poulie**
   * 3 séries de **12–15 rép.**

**Repos :** 60–90 s entre chaque série.

**Jour 2 – Bas du corps + Core**

1. **Goblet squat (haltère)**
   * 4 séries de **8–12 rép.**
2. **Hip thrust (machine ou barre + banc)**
   * 3 séries de **12–15 rép.**
3. **Leg curl (machine ischio)**
   * 4 séries de **10–12 rép.**
4. **Mollets debout (machine)**
   * 3 séries de **15–20 rép.**
5. **Crunchs au sol**
   * 3 séries de **20 rép.**
6. **Planche**
   * 3 séries de **30–45 sec.**

**Jour 3 – Full Body**

1. **Soulevé de terre jambes tendues (haltères)**
   * 3 séries de **8–12 rép.**
2. **Développé couché haltères**
   * 3 séries de **8–12 rép.**
3. **Rowing un bras (haltère)**
   * 3 séries de **10–12 rép.**
4. **Élévations latérales (haltères)**
   * 3 séries de **12–15 rép.**
5. **Gainage dynamique (planche + lever de bras/jambe opposés)**
   * 3 séries de **30 sec.**

**Si prise de masse ou endurance musculaire + haltères et machine + intermédiaire**

**Jour 1 – Poitrine + Triceps**

1. **Chest press (machine)**
   * 4 séries de 8–12 rép.
2. **Écarté incliné (haltères)**
   * 3 séries de 12–15 rép.
3. **Dips assistés (machine ou banc)**
   * 3 séries de 8–12 rép.
4. **Extension triceps à la poulie haute**
   * 3 séries de 12–15 rép.
5. **Kickback triceps (haltère)**
   * 3 séries de 12–15 rép.

**Repos :** 60–90 s (composés) / 45–60 s (isolations)

**Jour 2 – Dos + Biceps**

1. **Tirage vertical (machine)**
   * 4 séries de 8–12 rép.
2. **Rowing assis (machine)**
   * 4 séries de 8–12 rép.
3. **Rowing un bras (haltère)**
   * 3 séries de 10–12 rép.
4. **Curl biceps (haltères)**
   * 3 séries de 12–15 rép.
5. **Curl marteau (haltères)**
   * 3 séries de 12–15 rép.

**Jour 3 – Jambes + Abdos**

1. **Leg press (machine)**
   * 4 séries de 10–12 rép.
2. **Hip thrust (machine ou barre + banc)**
   * 3 séries de 12–15 rép.
3. **Leg curl (machine ischio)**
   * 3 séries de 10–12 rép.
4. **Mollets debout (machine)**
   * 4 séries de 12–15 rép.
5. **Crunchs au sol (ou machine)**
   * 3 séries de 15–20 rép.
6. **Planche (gainage)**
   * 3 séries de 30–45 sec

**Jour 4 – Épaules + Full Body**

1. **Shoulder press (machine ou haltères)**
   * 4 séries de 8–12 rép.
2. **Élévations latérales (haltères)**
   * 3 séries de 12–15 rép.
3. **Goblet squat (haltère)**
   * 3 séries de 8–12 rép.
4. **Rowing inversé (machine ou poulie basse)**
   * 3 séries de 10–12 rép.
5. **Gainage dynamique (planche + lever bras/jambe opposés)**
   * 3 séries de 30 sec

**Si prise de masse ou endurance musculaire + haltères et machine + avancé**

**Jour 1 – Poitrine**

1. **Chest press (machine)**
   * 4 × 15–20 rép.
2. **Développé incliné (haltères)**
   * 3 × 15–20 rép.
3. **Écarté couché (haltères)**
   * 3 × 15–20 rép.
4. **Pompes pieds surélevés**
   * 3 × 15–20 rép.

**Jour 2 – Dos**

1. **Tirage horizontal (poulie)**
   * 4 × 15–20 rép.
2. **Rowing assis (machine)**
   * 3 × 15–20 rép.
3. **Tirage vertical prise neutre (machine)**
   * 3 × 15–20 rép.
4. **Rowing un bras (haltère)**
   * 3 × 15–20 rép.

**Jour 3 – Jambes**

1. **Squat hack (machine) ou squat libre léger**
   * 4 × 15–20 rép.
2. **Hip thrust (machine ou barre + banc)**
   * 4 × 15–20 rép.
3. **Fentes marchées (haltères légers)**
   * 3 × 15–20 rép. par jambe
4. **Leg curl (machine ischio)**
   * 3 × 15–20 rép.
5. **Mollets debout (machine)**
   * 4 × 20–25 rép.

**Jour 4 – Épaules + Abdos**

1. **Développé épaules (haltères ou machine légère)**
   * 4 × 15–20 rép.
2. **Élévations latérales (haltères légers)**
   * 3 × 15–20 rép.
3. **Élévations postérieures (haltères ou machine)**
   * 3 × 15–20 rép.
4. **Crunchs à la machine ou au sol**
   * 3 × 20–25 rép.
5. **Planche dynamique (alternance bras/jambe)**
   * 3 × 45–60 sec

**Jour 5 – Bras + Full Body Léger**

1. **Curl biceps (haltères légers)**
   * 3 × 15–20 rép.
2. **Curl incliné (haltères)**
   * 3 × 15–20 rép.
3. **Extension triceps à la poulie**
   * 3 × 15–20 rép.
4. **Dips assistés (banc ou machine)**
   * 3 × 15–20 rép.
5. **Goblet squat léger (haltère)**
   * 2 × 20–25 rép. (active recovery)

**SANS MARERIELES**

**SI prise de masse ou endurance musculaire + poids du corps et bandes élastiques + débutant**

**Jour 1 – Haut du corps**

1. **Pompes genoux (ou mur)**
   * 3×8–12
2. **Rowing debout avec bande (tirage vers le bas)**
   * 3×8–12
3. **Élévations latérales (bande sous les pieds)**
   * 3×12–15
4. **Extensions triceps debout (bande sous un pied, bras tendu)**
   * 3×12–15
5. **Planche (gainage statique)**
   * 3×30–45 sec

**Jour 2 – Bas du corps + Core**

1. **Squat poids du corps (bandes autour des cuisses)**
   * 3×8–12
2. **Fentes avant (alternées, bande sous le pied arrière)**
   * 3×8–12 par jambe
3. **Pont fessier au sol (bandes autour des genoux)**
   * 3×12–15
4. **Mollets debout unipodaux (bande sous le pied de support)**
   * 3×12–15 par jambe
5. **Planche latérale**
   * 3×20–30 sec / côté

**Jour 3 – Full Body**

1. **Pompes inclinées (mains sur banc/chair + bande autour du dos)**
   * 3×8–12
2. **Soulevé de terre jambes tendues poids du corps**
   * 3×8–12
3. **Rowing un bras (bande fixée bas)**
   * 3×8–12 par bras
4. **Fentes latérales (bande autour des genoux)**
   * 3×12–15 par jambe
5. **Gainage dynamique (planche + lever bras/jambe opposés)**
   * 3×30 sec

**SI prise de masse ou endurance musculaire + poids du corps et bandes élastiques + intermédiaire**

**Jour 1 – Poitrine + Triceps**

1. **Pompes classiques ou sur les genoux**
   * 4 × 8–12
2. **Dips assistés (banc / chaise + bande sous les genoux)**
   * 3 × 8–12
3. **Écarté debout avec bande (axe horizontal)**
   * 3 × 12–15
4. **Extension triceps à la bande (bande sous un pied)**
   * 3 × 12–15
5. **Kickback triceps (bande sous un pied, buste penché)**
   * 3 × 12–15

**Jour 2 – Dos + Biceps**

1. **Rowing debout avec bande (tirage bas → poitrine)**
   * 4 × 8–12
2. **Tirage horizontal avec bande (bande fixée bas)**
   * 3 × 8–12
3. **Band pull-apart (écarté dos)**
   * 3 × 12–15
4. **Curl biceps avec bande (pieds sur la bande)**
   * 3 × 12–15
5. **Curl marteau (prise neutre, bande sous les pieds)**
   * 3 × 12–15

**Jour 3 – Jambes + Core**

1. **Squat poids du corps + bande autour des cuisses**
   * 4 × 8–12
2. **Bulgarian split squat (pied arrière surélevé + bande sous le pied avant)**
   * 3 × 8–12 par jambe
3. **Hip thrust au sol ou banc (bande autour des genoux)**
   * 3 × 12–15
4. **Good morning jambes tendues (bande sous les pieds)**
   * 3 × 12–15
5. **Mollets debout unipodaux (bande sous le pied de support)**
   * 3 × 12–15 par jambe
6. **Planche latérale**
   * 3 × 30 sec / côté

**Jour 4 – Épaules + Full Body**

1. **Pompes inclinées (mains surélevées + bande autour du dos)**
   * 3 × 8–12
2. **Développé épaules debout (bande sous les pieds)**
   * 3 × 8–12
3. **Élévations latérales (bande sous les pieds)**
   * 3 × 12–15
4. **Rowing un bras (bande fixée basse)**
   * 3 × 8–12 par bras
5. **Gainage dynamique (planche + lever bras/jambe opposés)**
   * 3 × 30 sec

**SI prise de masse ou endurance musculaire + poids du corps et bandes élastiques + avancé**

**Jour 1 – Poitrine + Triceps**

1. **Pompes classiques + bande autour du dos**
   * 4×8–12
2. **Dips assistés entre deux chaises + bande sous les genoux**
   * 3×8–12
3. **Écarté debout à la bande (axe horizontal)**
   * 3×12–15
4. **Extension triceps à la bande (bande sous un pied)**
   * 3×12–15
5. **Kickback triceps (buste penché + bande sous un pied)**
   * 3×12–15

**Jour 2 – Dos + Biceps**

1. **Rowing debout à la bande (tirage bas → poitrine)**
   * 4×8–12
2. **Tirage horizontal à la bande (bande fixée bas)**
   * 3×8–12
3. **Band pull‑apart (écarté dos)**
   * 3×12–15
4. **Curl biceps à la bande (pieds sur la bande)**
   * 3×12–15
5. **Curl marteau à la bande (prise neutre)**
   * 3×12–15

**Jour 3 – Jambes + Core**

1. **Squat poids du corps + bande autour des cuisses**
   * 4×8–12
2. **Bulgarian split squat + bande sous le pied avant**
   * 3×8–12 /jambe
3. **Hip thrust (dos sur banc ou sol) + bande autour des genoux**
   * 3×12–15
4. **Good morning jambes tendues + bande sous les pieds**
   * 3×12–15
5. **Mollets debout unipodaux + bande sous le pied de support**
   * 3×12–15 /jambe
6. **Planche latérale**
   * 3×30 sec /côté

**Jour 4 – Épaules + Abdos**

1. **Développé épaules debout à la bande (bande sous les pieds)**
   * 4×8–12
2. **Élévations latérales à la bande (bande sous les pieds)**
   * 3×12–15
3. **Oiseaux (élévations postérieures) à la bande**
   * 3×12–15
4. **Crunchs au sol ou à la bande (bande derrière la tête)**
   * 3×15
5. **Gainage dynamique (planche + lever bras/jambe opposés)**
   * 3×30–45 sec

**Jour 5 – Full Body Avancé**

1. **Pompes archers assistées à la bande**
   * 3×6–8 /jambe
2. **Pistol squat assisté à la bande (surélever l’autre jambe)**
   * 3×6–8 /jambe
3. **Rowing un bras à la bande (bande fixée basse)**
   * 3×8–12 / bras
4. **Dips profonds assistés (entre deux chaises) + bande**
   * 3×8–12
5. **Hip thrust unilatéral + bande**
   * 3×8–12 /jambe
6. **Gainage planche statique**
   * 3×45–60 sec